

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Di Indonesia gulat merupakan cabang olahraga yang sangat kurang digemari dikarenakan olahraga gulat terlihat sangat keras. Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu yang sudah berkembang dari jaman dahulu. Pada zaman Mesir kuno pelatihan olahraga gulat merupakan salah satu beladiri yang wajib diikuti oleh para tentaranya dan juga sering menjadi olahraga yang diselenggarakan pada saat perayaan penting di Mesir. Erawan (2010:3) mengatakan bahwa “pada zaman Mesir kuno, gulat terutama sekali digunakan sebagai bentuk pelatihan bagi tentara”. Gulat merupakan olahraga beladiri dimana terdapat dua orang yang saling berhadapan dan berusaha saling mengungguli lawannya dengan cara menarik, mendorong, membanting, dan menjegal sampai salah satu pegulat memenangkan pergulatan. Terdapat dua jenis gaya yang dipertandingkan dalam olahraga gulat, yaitu gaya bebas (*free-style*) dan gaya *Greco-Roman* (Romawi-Yunani). Perbedaan kedua gaya ini terletak pada anggota tubuh yang digunakan untuk menyerang, bertahan dan melakukan *counter*. Sebagaimana dijelaskan oleh PGSI (1980: 1) yaitu:

Gulat adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga didalamnya dimungkinkan mengandung suatu perkelahian, pertarungan yang sengit untuk mengalahkan lawan dengan saling menarik, mendorong, membanting dan mengunci.

Di Indonesia juga ternyata ada beberapa beladiri tradisional yang gerakannya mirip dengan olahraga gulat. Ternyata olahraga beladiri tersebut sudah tersebar dari Indonesia bagian barat sampai Indonesia bagian timur. Berikut ini merupakan beberapa daerah dan nama beladiri mirip gulat yang berada di Indonesia yaitu di Aceh gulat disebut *Gendul-gendul*, Tapanuli gulat disebut *Marsiranggut*, Jawa Barat gulat disebut *Benjang*, Jawa Tengah gulat disebut *Embek-embekan*, Rembang/Jawa Tengah gulat disebut *Pathol*, Jawa Timur gulat disebut *Pitingan*,

Nina Kurnia, 2014

KONTRIBUSI POWER TUNGKAI DAN KEKUATAN LENGAN TERHADAP HASIL TEKNIK ANGKATAN SATU KAKI PADA CABANG OLAHRAGA GULAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Madura/Jawa Timur gulat disebut *Okhol*, Nusa Tenggara Barat gulat disebut *Paluru*, Sulawesi selatan gulat disebut *Silotteng*, Ujung Pandang gulat disebut *Sinotto* dan Kalimantan Selatan gulat disebut *Baguling*

Beberapa cara memperoleh kemenangan dalam pertandingan gulat diantaranya, yang pertama pada saat pertandingan gulat yang memenangkan pertandingan dengan *touchje* atau mutlak pada babak kesatu maka pertandingan tidak dilanjutkan karena *touchje* dianggap kunci yang mematikan sehingga lawan tidak dapat bergerak pada saat kedua pundaknya mengenai matras dalam waktu 2/3 detik (dimenangkan dengan jatuhan). Kedua apabila pada babak pertama tidak ada pegulat yang memenangkan pertandingan maka akan dilanjutkan pada babak kedua dengan angka kedua pegulat tidak dimulai dari nol tetapi terjadi akumulatif angka. Pegulat dinyatakan memenangkan suatu pertandingan apabila terjadi selisih angka 7-0. Dan yang terakhir apabila pegulat tidak hadir (mengundurkan diri dan diskualifikasi) dalam pertandingan. Siswanto (2010:26) menjelaskan bahwa: “Suatu pergulatan dapat dimenangkan dengan : jatuhan, cedera, ketidak hadiran, diskualifikasi, angka mutlak dan angka teknik.”

Terdapat dua gaya yang dipertandingkan dalam olahraga gulat, yaitu gaya bebas (*free style*) dan gaya romawi (*greco roman*). Pada gaya bebas pegulat bebas untuk menggunakan seluruh bagian tubuhnya untuk menyerang, bertahan dan melakukan *counter* pada setiap pergulatan. Pada gaya bebas seluruh bagian diperbolehkan untuk diserang oleh lawannya, kecuali daerah-daerah vital. Sedangkan pada gulat gaya romawi bagian tubuh yang boleh digunakan secara aktif dan boleh diserang yaitu tubuh bagian atas, yaitu dari pinggul sampai kepala. Jadi apabila pegulat menyerang atau menggunakan secara aktif tubuh bagian bawah maka akan terjadi pelanggaran.

Penguasaan berbagai macam teknik wajib dimiliki oleh seorang pegulat karena karakteristik olahraga gulat adalah olahraga yang tidak dapat ditebak dan gerakan yang dilakukannya berubah-ubah sesuai dengan jalannya suatu

pergulatan. Oleh karena itu seorang pegulat harus memiliki kondisi fisik yang baik karena harus bisa melakukan teknik dengan beban yang berat badan dan tekanan dari tenaga lawan dalam waktu yang relatif lama. Jadi penguasaan teknik dan tingkat kondisi fisik yang baik sangat diperlukan dalam olahraga gulat. Tetapi selain teknik dan kondisi fisik yang baik, diperlukan juga beberapa faktor penting yang harus dikuasai untuk mencapai prestasi yang maksimal, yaitu: taktik, dan mental. Oleh karena itu seorang atlet wajib memiliki keempat aspek tersebut agar mencapai prestasi puncak.

Salah satu teknik yang sering digunakan adalah teknik angkatan satu kaki. Teknik angkatan satu kaki sering dilakukan pada saat melakukan serangan kaki. Secara garis besar teknik angkatan kaki dibagi menjadi dua macam, yaitu teknik angkatan satu kaki dan teknik angkatan dua kaki. Dalam teknik angkatan satu kaki dapat dilanjutkan dengan angkatan, dorongan, tarikan dan jegalan. Untuk teknik angkatan satu kaki sering dilakukan pada saat pertandingan. Teknik ini dilakukan dengan cara pegulat berhadapan, lalu salah satu pegulat menyerang dengan cara menangkap satu kaki, dimana posisi tungkai merendah dan kepala penyerang menempel ketat di kaki lawan dan dilanjutkan mengangkat kaki lawan setinggi dada dengan tujuan agar lawan kehilangan keseimbangan lalu mendorong lawan sampai jatuh. Menurut salah satu atlet PELATDA PON yaitu Handaka Wiguna berpendapat bahwa “teknik angkatan satu kaki merupakan teknik yang mudah dan dapat dikombinasikan dengan berbagai teknik. Teknik ini sering di lihat di berbagai pertandingan tingkat nasional.”

Salah satu teknik angkatan yang sering digunakan dalam pertandingan olahraga gulat adalah angkatan satu kaki. Dalam melakukan teknik angkatan satu kaki diperlukan power tungkai dan kekuatan lengan yang baik untuk menghasilkan angkatan yang optimal. Power tungkai merupakan kemampuan untuk menahan beban dalam waktu yang sangat cepat pada bagian tungkai yang dimiliki oleh pegulat, sedangkan kekuatan lengan merupakan kemampuan otot

lengan dalam menggerakan kekuatan untuk menarik, mendorong, memukul, melempar dalam waktu yang sangat singkat.

Teknik angkatn satu kaki dilakukan dengan awalan pegulat berdiri saling berhadapan penyerang mengangkat/menarik kaki kanan lawan setinggi mungkin, tangan kiri penyerang memegang bahu lawan. Bila berhasil diraih dan ditarik, maka lutut terus ditarik setinggi mungkin sambil berdiri dan kaki kiri menjegal kaki kanan lawan sambil dilempar. Apabila dilakukan dengan sempurna maka pegulat akan memperoleh point 3. Dalam melakukan teknik ini kecepatan memiliki peranan yang sangat penting akan tetapi bukan hanya kecepatan yang menjadi faktor pendukung berhasilnya suatu teknik, tetapi kekuatan juga ikut memegang peranan penting dalam setiap gerakan yang dilakukan oleh seorang pegulat. Maka yang dibutuhkan bagi seorang pegulat dalam melakukan sebuah teknik adalah kekuatan yang cepat atau biasa disebut *power*. Menurut Harsono (1988: 176) mengatakan “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.”

Sedangkan bagian tubuh yang dominan dalam melakukan teknik angkatan satu kaki yaitu tungkai dan lengan. Lengan sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia dapat menarik, mendorong, memindahkan, melempar benda dsb. Pada bagian lengan atas terdapat tulang lengan atas (tulang *humerus*) dengan sekumpulan otot, diantaranya *Mosculus Bichep brachili*, *Mosculus Brachialis*, *Mosculus Corabobra brachialis*, *Mosculus Trchep Brachi*, *Mosculus fleksor digitilongus*, *Mosculus Brachio radialis*, *Mosculus Bisep brochineopot longus*. *Power* lengan digunakan pada saat menangkap dan menarik kaki lawan lalu mengangkatnya.

Sedangkan untuk tungkai terbagi menjadi dua yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot tungkai atas meliputi : *M.abductor femuris* (*M.abductor maldamus* sebelah kanan, *M.abductor brevis* sebelah tengah, *M.Abductor longus* sebelah luar), *M.rectus femuris*, *M.vastus lateralis eksternal*, *M.vastus medialis*

internal, *M.vastus intermedial*, *M.biceps femuris* berfungsi membengkokkan paha, *M.semi membranous* , *M.semi tendinaseus*, *M.Sartorius*. Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari: otot tulang kering depan *M.tibialis*, *M.eksentor talangus longus*, *gastroknimeus*, *tendo Achilles*, *M.falangus longus*, *M.tibialis posterior*. *Power* tungkai digunakan pada saat bergerak maju dan menopang tubuh pada saat kaki lawan diangkat. Berdasarkan pengalaman menjadi atlet, pendapat atlet lain dan pengamatan dalam setiap pertandingan, dalam aplikasi di lapangan banyak pegulat yang gagal menggunakan teknik angkatan satu kaki karena pegulat kurang cepat dalam melakukan teknik tersebut. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui sejauh mana kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap keberhasilan teknik tangkapan satu kaki diangkat.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, terdapat beberapa kendala dalam melakukan teknik angkatan satu kaki, diantaranya sering terjadi kegagalan karna kurang cepatnya dan kurang mendukungnya *power* tungkai dan kekuatan lengan pada saat melakukan teknik tersebut.

Maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai kontribusi kekuatan lengan dan *power* tungkai terhadap hasil angkatan satu kaki diangkat pada cabang olahraga gulat. Dalam hal ini penulis perlu mengidentifikasikan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi kekuatan lengan terhadap hasil teknik angkatan satu kaki?
2. Apakah terdapat kontribusi *power* tungkai terhadap hasil teknik angkatan satu kaki?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan masalah penelitian yang diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Nina Kurnia, 2014

KONTRIBUSI POWER TUNGKAI DAN KEKUATAN LENGAN TERHADAP HASIL TEKNIK ANGKATAN SATU KAKI PADA CABANG OLAHRAGA GULAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *power* tungkai terhadap hasil teknik angkatan satu kaki.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kekuatan lengan terhadap hasil teknik angkatan satu kaki.

D. MANFAAT PENELITIAN

Penulis berharap dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai :

- a. Secara teoritis dapat dijadikan informasi, inovasi dan keilmuan yang bermanfaat bagi masyarakat dan lembaga olahraga mengenai kontribusi *power* tungkai dan kekuatan lengan terhadap keberhasilan melakukan angkatan satu kaki dalam cabang olahraga gulat.
- b. Secara praktis apabila hasil penelitian ini sesuai dengan yang diharapkan, dapat dimanfaatkan dalam upaya untuk meningkatkan prestasi atlet cabang olahraga gulat.

E. BATASAN PENELITIAN

Didalam penelitian ini penulis membatasi penelitian agar dalam penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan dan tujuan penelitian serta agar dapat berjalan dengan lancar dan terkendali. Adapun batasan penelitiannya adalah sebagai berikut :

- 1 Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan lengan dan *power* tungkai.
- 2 Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keberhasilan dalam melakukan teknik angkatan satu kaki.
- 3 Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet gulat PUTRI PELATDA JAWA BARAT.

F. BATASAN ISTILAH

Nina Kurnia, 2014

KONTRIBUSI *POWER*TUNGKAI DAN KEKUATAN LENGAN TERHADAP HASIL TEKNIK ANGKATAN SATU KAKI PADA CABANG OLAHRAGA GULAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan batasan-batasan yang jelas sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. kontribusi adalah sumbangan atau dukungan terhadap perkumpulan. Yang dalam hal ini adalah dukungan dari power tungkai dan power lengan terhadap hasil dalam teknik angkatan satu kaki
2. *Power*. Harsono (1988: 176) mengatakan “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.”
3. Kekuatan. Harsono (1988: 200) kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap tahanan.
4. Tungkai. Menurut Damiri (1994: 56) menjelaskan bahwa “tungkai sesuai fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan berat badan bagian atas, ia dapat memindahkan tubuh (bergerak), ia dapat menggerakkan tubuh ke atas, ia dapat menendang dan sebagainya.
5. Lengan. Menurut damiri (1994: 54) lengan adalah “merupakan alat gerak yang mempunyai fungsi menarik, mendorong, memindahkan, melempar benda dan lain sebagainya.”
6. Angkatan satu kaki. Erawan (2010: 103) menjelaskan bahwa “posisi saling berhadapan, penyerang mengangkat/menarik kaki kanan lawan setinggi mungkin. Tangan kiri penyerang memegang bahu lawan. Bila berhasil diraih dan ditarik, maka lutut terus ditarik setinggi mungkin sambil berdiri dan kaki kiri menjegal kaki kanan lawan sambil dilempar”.

G. LOKASI DAN SAMPEL

Dalam penelitian ini lokasi yang digunakan untuk melakukan penelitian di sasana latihan GOR GULAT JAWA BARAT, Kota Bandung dikarenakan di tempat tersebut merupakan pusat pelatihan bagi para atlet putra dan putri pelatda

JABAR sehingga memudahkan dan menunjang pada penelitian yang akan dilakukan.

Sedangkan yang akan menjadi sampel pada penelitian ini adalah atlet putri pelatda jawa barat karena dinilai sudah menguasai teknik angkatan satu kaki dengan baik dan memiliki kondisi fisik yang prima, terutama pada segi kekuatan dan fleksibilitas yang menjadi faktor penunjang dalam melakukan teknik tersebut. Hal tersebut dapat meminimalisir kesulitan yang biasa terdapat pada pelaksanaan penelitian.